

135



Согласовано: *[Signature]*  
 Директор: МАОУ СОШ №57  
 Милинцова Г.Н.



Утверждаю:  
 Директор ООО "Аппетит"  
 В.В. РОЗАНОВ

**Примерное двухнедельное меню, Комплекс для учащихся 5-11 классов на 2024-2025 учебный год**

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
		Выход, г	Белки, г	Жир, г	Углевод, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg		
<b>1-ая неделя</b>															
<b>1-ый день, понедельник</b>															
ттк№ 134/2004	Суп крестьянский с крупой с мясом	260	2,8	3	26,3	226	0,01	0,8	0,3	0,2	34,5	8,9	0,2		
ттк№ 12	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	3,7	148	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55		
ттк№ 510/2004	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	41,2	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28		
ТТК 82/2002	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2		
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38		
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38		
	<b>расчет</b>	<b>885</b>	<b>25,29</b>	<b>18,4</b>	<b>86,4</b>	<b>765,0</b>	<b>1,56</b>	<b>11,5</b>	<b>2,1</b>	<b>2,2</b>	<b>339,2</b>	<b>334,0</b>	<b>102,0</b>		
<b>2-ой день, вторник</b>															
	Рассольник "Домашний" со сметаной	250/10	3	6,2	21	211	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2		
ттк№ 132/2004	Плов Золотинка с индейкой (Булгуром)	230	12,2	17,73	41,76	467	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8		
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7		
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38		
	<b>расчет</b>	<b>455</b>	<b>17,3</b>	<b>24,2</b>	<b>90,3</b>	<b>797,3</b>	<b>0,292</b>	<b>4,6</b>	<b>0,8</b>	<b>5,7</b>	<b>39,3</b>	<b>134,28</b>	<b>178,1</b>		
<b>3-ий день, среда</b>															
ттк№ 139/2004	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/10	6,5	5,6	23	198	0,05	0,2	0,1		145	298	0,4		

493/2004	Филе куриное тушеное в сметаном соусе	100	14,5	7	2,5	131	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
ттк № 541/2004	Рагу овощное	200	1,3	6,2	39	255	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2
ттк№	Компот из облепихи	200	1,04		31,61	131			0,4		10	4	0,8
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чувсовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>550</b>	<b>26,74</b>	<b>19,29</b>	<b>117,61</b>	<b>820,3</b>	<b>0,79</b>	<b>26,2</b>	<b>1,3</b>	<b>6,38</b>	<b>25,7</b>	<b>104,02</b>	<b>25,98</b>
4-ый день, четверг													
ттк № 135/2004	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,6	7	22	221	0,01	0,8				0,54	6,0
ттк№ 416/1994	Шницель натуральный	120	15	11,3	9,5	240,5	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
520/2004	Картофельное пюре с овощами	180/30	5,8	11,2	57	212	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
ттк№ 1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,36	130		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	1,4	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чувсовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>580</b>	<b>27,2</b>	<b>29,99</b>	<b>141,36</b>	<b>908,8</b>	<b>0,84</b>	<b>20,86</b>	<b>1,0</b>	<b>1,4</b>	<b>338,5</b>	<b>492,8</b>	<b>72,03</b>
5-ый день, пятница													
ттк№ 110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250	2,6	6,2	9	8,9	179	0,9		0,6	216,7	19,8	6,0
ттк№м-218	Люля-Кебаб	100	20,2	11,3	1,5	187,4	0,06	1,3	0,5	1,4	297	265,0	43
332/2004	Фарфалле (отварные макароны бантики)	180/20	5,2	10,4	30,7	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5
ттк№ 1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,36	130		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>670</b>	<b>30,3</b>	<b>28,2</b>	<b>85,1</b>	<b>652,2</b>	<b>179,7</b>	<b>15,6</b>	<b>0,7</b>	<b>3,3</b>	<b>555,8</b>	<b>379,28</b>	<b>88,1</b>
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													

ттк№ 168/2004	Суп пюре из разных овощей	250	4	6,3	44,5	192	0,9	15,6	0,6	216,7	19,8	0,54	6,0
3\1	Голень, запеченная в пряном соусе	120	15	11,3	9,5	240,5	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
333/2004	Макароны отварные с овощами	180/20	5,2	10,4	30,7	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5
ттк№	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,2		15	98					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08	4,6	0,6			0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>680</b>	<b>27,8</b>	<b>28,49</b>	<b>121,2</b>	<b>900,4</b>	<b>1,73</b>	<b>9,2</b>	<b>1,7</b>	<b>218,6</b>	<b>248,4</b>	<b>472,9</b>	<b>73,6</b>
	2-ой день, вторник												
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	3	6,2	21	198	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк"209	Поджарка из индейки	100	25,7	126,8	18,6	275	0,02	0,9		2,2	44,4	172,0	52,8
520/2004	Картофельное пюре с овощами	180	5,8	11,2	57	212	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
ттк№	Напиток из шиповни ка	200	0,4		31,36	130		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08	17,26	0,1			0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>780</b>	<b>38,3</b>	<b>144,7</b>	<b>149,46</b>	<b>920,3</b>	<b>0,78</b>	<b>35,32</b>	<b>1,0</b>	<b>3</b>	<b>213,4</b>	<b>255,1</b>	<b>85,0</b>
	3-ий день, среда												
ттк№ 124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250	2,8	7,1	21	175	0,01				0,06	23,4	7,38
159/2003	Зразы "Школьные"	140	12,9	16,5	7,4	235	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8
510/204	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	41,2	205,2	0,05	1,9	0	1,2	177	48,0	28
ттк№	Напиток какао "Витошка"	200	3,5	3,5	15	96					0,9	9,3	0,7
	Фрукт свежий	120	1,9	0,6	25	122	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>890</b>	<b>26,5</b>	<b>35,8</b>	<b>109,6</b>	<b>833,2</b>	<b>0,342</b>	<b>5,7</b>	<b>0,0</b>	<b>6,3</b>	<b>181,8</b>	<b>217,1</b>	<b>213,3</b>
	4-ый день, четверг												
ттк№ 135/2004	Суп лапша домашняя с зеленью	250	5,6	6,5	14,5	173	0,01	0,8	0		0,06	23,4	7,38
ттк№	Жаркое по домашнему	270	16	16,8	16,1	362	0,05	1,89	0,3	1,2	34,5	8,9	0,2



6404



Согласовано: *Милейца*  
 Директор: МАОУ СОШ №57  
 Милейцева Г.Н.



Утверждаю:  
 Директор ООО "Аппетит"  
 В.В. Роганов

**Примерное двухнедельное меню бесплатного питания (завтрак) для обучающихся  
 5-11 классов на 2024-2025 учебный год**

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1-ый день, понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
ТТК №2\1998	Бутерброд с сыром с маслом	25\10/15	5,8	16,8	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	178,6	35,5	
262/1994	Каша молочная "Дружба"	270	6,8	6,5	32,8	215,3	0,08	0,9		0,8	140	156	22,4	
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2	
	Батон Золотинка	30	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0	
	<b>расчет</b>	550	14,3	23,5	70,3	495,3	0,76	14,1	0,8	2,6	366,4	385,14	76,1	
<b>2-ой день, вторник</b>														
<b>Завтрак</b>														
ТТК №219	Чикен-Болл(чикен-болл)	100	12,3	16,9	13,5	178	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6	
332/2004	Фузилли отварные(макарроны отварные спиральки)	180/20	5,2	10,4	30,7	225	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45	
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2	
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0	
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38	
	<b>расчет</b>	585	23	28,1	93,2	646,0	0,8	16,505	0,7	2,4	186,7	448,62	77,6	
<b>3-ий день, среда</b>														
<b>Завтрак</b>														
193/2004	Филе куриное тушенное в смет соусе	100	16,5	10,9	8,9	216,8	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6	

60/3/2015	Рис припущенный с овощами	180/30	4,4	4	44,5	285	12		18,4	50	12,2
686/2004	Чай с лимоном	200/5			15,2	60	12		18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	0,5	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27		0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>585</b>	<b>20,9</b>	<b>14,9</b>	<b>90,1</b>	<b>686,1</b>	<b>0,09</b>	<b>0,3</b>	<b>0,18</b>	<b>206,48</b>	<b>49,76</b>

4-ый день, четверг

**Завтрак**

416/1994	Биточек мясной (свинина)	120	15	11,3	9,5	240,5	0,05	0,15	1,2	150,6	45,5
520/2004	Картофельное пюре	180	5,8	11,12	57	212	0,09		0,3	8,15	10,6
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0		18,4	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27		0,4	1,38	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	12,15	0,5	0,06	7,38
	<b>расчет</b>	<b>550</b>	<b>24,4</b>	<b>22,9</b>	<b>103,0</b>	<b>634,8</b>	<b>0,68</b>	<b>1436,79</b>	<b>1,2</b>	<b>177,3</b>	<b>83,1</b>

5-ый день, пятница

**Завтрак**

416/1994	Шницель мясной с соусом	120	15	11,3	9,5	240,5	0,4	1,2	0,5	0,1	15,2
60/3/2015	Рис припущенный с овощами	180/30	4,4	4	44,5	285		12		18,4	12,2
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0		18,4	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,06	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,06	7,38
	<b>расчет</b>	<b>580</b>	<b>23,4</b>	<b>15,9</b>	<b>94,0</b>	<b>706,1</b>	<b>0,94</b>	<b>25,2</b>	<b>1,5</b>	<b>1,3</b>	<b>54,4</b>

**Завтрак**

2-ая неделя

1-ый день, понедельник

**Завтрак**

ттк№498/2004	Котлета куриная с отрубями	100	16	13,3	15,1	262	0,27	1,6	0,5	0,7	27
332/2004	Фузилли отварные(макароны отварные спиральки)	180/30	7,2	9,6	36,4	257,4			0,6	17,6	258,0

684/2004	• Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0		18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27			0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	560	26,8	23,4	88,0	682,7	0,54	13,6	1,0	240,1	382,5	54,0

2-ой день, вторник

**Завтрак**

ттк№43/2003	Суфле "Рыбка"	100	13,87	11,7	9,57	198		1,3		1,4	297	265,0	37
3/3/2015	Картофельное пюре с овощами	180/30	4,3	7,2	44,5	264	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,06	3,08	7,38	
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
	<b>расчет</b>	560	21,77	19,39	114	644,3	0,44	21,1	0,8	2,88	441,0	624,1	105,0

3-ий день, среда

**Завтрак**

ттк№416/1994	Биточек мясной (свинина)	120	15	11,3	43,2	214		3,8	0,0	0,5	3,8	117,5	10,6
512/2004	Рис припущенный с овощами	180/30	4,32	7,2	44,5	264,6		12		18,4	5		12,2
686/2004	Чай с лимоном	200/5			15,2	60		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,06	3,08	7,38	
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08				0,54	6,0	
	<b>расчет</b>	585	24,62	19,3	136,9	704,6	240,85	27,8	0,5	19,5	27,3	171,1	48,4

4-ый день, четверг

**Завтрак**

ттк№1/1998	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	25\10/15	5,8	16,8	13,5	178		1,2	0,8	1,8	208	178,6	35,5
262/1994	Каша молочная ячневая	270	6,8	6,5	32,8	215,3	0,08	0,9		0,8	140	156	22,4
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Батон Золотинка	30	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	<b>расчет</b>	550	34,2	23,5	70,3	495,3	0,76	14,1	0,8	2,6	366,4	385,1	76,1

5-ый день, пятница

**Завтрак**

ттк№498/2004	Котлета куриная с отрубями	100	16	13,3	15,1	262	0,27	1,6
512/2004	Рис припущенный с овощами	180/30	4,32	7,2	44,5	264,6		1,6
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		1,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27	1,0
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	
	<b>расчет</b>	<b>560</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>96,1</b>	<b>708,9</b>	<b>0,54</b>	
	<b>Норма в день</b>		<b>45,00</b>	<b>46,0</b>	<b>191,5</b>	<b>1356,6</b>	<b>0,7</b>	
	<b>Итого за 2 недели (среднее)</b>		<b>56</b>	<b>51,4</b>	<b>192,3</b>	<b>1411,3</b>	<b>1,4</b>	





Согласовано: *[Signature]*  
 Директор: МБОУ СОШ №57  
 Милинцев А.Н.



Утверждаю:  
 Директор ООО "Аппетит"  
 В.В. Роганов

**Примерное двухнедельное меню бесплатного питания( завтрак ) для обучающихся  
 1-4 классов на 2024-2025 учебный год**

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
		Выход, г	Белки, г	Жир, г	Углевод, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg*		
<b>1-ая неделя</b>															
<b>1-ый день, понедельник</b>															
<b>Завтрак</b>															
ттк1/2004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	25\10\15	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5		
35/2003	Каша молочная "Дружба"	200	6,8	6,5	32,8	215,3	0,08	0,9		0,8	140,0	156,0	22,4		
684/2004	Чай с лимоном	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2		
	<b>расчет</b>	500	12,8	23,4	61,3	451,3	0,68	14,1	0,8	2,6	223,0	382,8	70,1		
<b>2-ой день, вторник</b>															
<b>Завтрак</b>															
ттк2/19	Чикен-Болл (филе кури)	100	12,3	16,9	13,5	178	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34		
332/2004	Фузилли отварные (макаронь отварные спиралька)	150	5,2	6,2	35,3	220,5	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01		
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0		6,6	18,4	50	12,2		
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38		
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38		

расчет		500	23	23,9	97,8	641,5	0,63	14,3	1,6	13,8	266,3	503,5	61,0
3-ий день, среда													
<b>Завтрак</b>													
1\2004	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	25\10	3,9	7,7	13,5	129	0,4	1,2	0,5	2,2	208	178,8	15,2
ттк№	Творожный пудинг с соусом	220/50	27,5	19,7	25,8	318	0,08	12		2,6	144,0	156,0	10,9
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0		4,8	18,4	50	12,2
	<b>расчет</b>	<b>505</b>	<b>31,6</b>	<b>27,4</b>	<b>54,3</b>	<b>505</b>	<b>0,48</b>	<b>25,2</b>	<b>0,5</b>	<b>7,4</b>	<b>229,0</b>	<b>384,8</b>	<b>38,3</b>
4-ый день, четверг													
<b>Завтрак</b>													
ттк:416/19 94	Биточек мясной (свинина, мясо птицы)	100	15	11,3	9,5	171	240,5	1,2	0,5	2,2	204	48	27
520/2004	Картофельное пюре	150	5,8	11,2	57	212	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
54-5гн- 2020	Чай ягодный	200	0,4		8,78	60		12,0	0,8	4,9	18,4	50	12,2
	Хлеб "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27	15,6			0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>500</b>	<b>24,2</b>	<b>22,88</b>	<b>93,28</b>	<b>531,0</b>	<b>241,3</b>	<b>15,6</b>	<b>1,6</b>	<b>9,8</b>	<b>237,0</b>	<b>170,4</b>	<b>66,26</b>
5-ый день, пятница													
<b>Завтрак</b>													
ттк№	Батон с маслом сливочным и сыром	25/10\20	3,2	12	16,4	188	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
3\1998	Каша рисовая молочная	200	4,7	7,5	42	296	0,009	2,4	0,4	0,05	204,0	187,4	28
ттк"262\19 94	Какао напиток "Витошка" с витамином С	200	3,5	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>505</b>	<b>15,2</b>	<b>23,6</b>	<b>119,4</b>	<b>702,0</b>	<b>0,318</b>	<b>7,2</b>	<b>1,1</b>	<b>3,55</b>	<b>218,6</b>	<b>316,1</b>	<b>47,7</b>
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
<b>Завтрак</b>													
ТК № 89	Бутерброд "Школьный" (батон, масло слив. понишло)	10/20/25	2,39	0,9	28	129	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
23/4\2015	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	250	6,87	7,3	39	257	0,08	0,9		2,8	144,0	156,0	15,2
630/1994	Чай с молоком	200	3,1	3,2	18	110		12,0			18,4	50	12,2
	<b>расчет</b>	<b>500</b>	<b>12,36</b>	<b>11,4</b>	<b>85</b>	<b>496</b>	<b>0,68</b>	<b>14,1</b>	<b>0,8</b>	<b>5</b>	<b>270,4</b>	<b>382,8</b>	<b>42,6</b>

## 2-ой день, вторник

## Завтрак

тк№ 43/2003	Суфле Рыбка"	100	13,8	11,7	9,57	198	0,07	0,3	0,1	1	22,6	92,6	28,1
3/3/2015	Картофельное пюре	150	3,6	6	37	220,5	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
685/2004	Чай с сахаром	200	0,4		8,78	60		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>500</b>	<b>21,2</b>	<b>18,19</b>	<b>76,85</b>	<b>583,8</b>	<b>0,72</b>	<b>14,7</b>	<b>0,9</b>	<b>4,3</b>	<b>55,6</b>	<b>171,8</b>	<b>65,98</b>

## 3-ий день, среда

## Завтрак

тк№ 54-5гн-2020	Батон "Золотника"	50	4,39	2,9	12	102	0,01	9,8	0,4	1,9	0,1	34,5	0,1
	Омлет с картофелем (запеченный)	250	14,5	14,5	20,3	375	0,01	11	0,01	51,46	16,6	1,2	0,96
	Чай ягодный	200	0,4		8,78	60		12,0			18,4	50	12,2
	<b>расчет</b>	<b>500</b>	<b>19,29</b>	<b>17,4</b>	<b>41,1</b>	<b>537,0</b>	<b>0,02</b>	<b>32,8</b>	<b>0,4</b>	<b>53,36</b>	<b>35,1</b>	<b>85,7</b>	<b>13,3</b>

## 4-ый день, четверг

## Завтрак

4/13/2015	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	25\10/15	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5
121/2009	Каша молочная ячневая	250	6	5,3	30,7	215,3	0,08	0,9		0,8	140,0	156,0	22,4
684/2004	Чай с лимоном	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	<b>расчет</b>	<b>500</b>	<b>12</b>	<b>22,2</b>	<b>59,2</b>	<b>451,3</b>	<b>0,68</b>	<b>14,1</b>	<b>0,8</b>	<b>2,6</b>	<b>223,0</b>	<b>382,8</b>	<b>70,1</b>

## 5-ый день, пятница

## Завтрак

тк№ 498/2004	Котлета куриная с отрубями	100	16	13,3	15,1	262	0,05	3,15		2,8	144,0	156,0	15,2
512/2014	Рис припущенный	150	4,3	7,2	44,5	264,6	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
686/2004	Чай с лимоном	200/5	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	123	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>505</b>	<b>24,3</b>	<b>21,1</b>	<b>99,6</b>	<b>707,6</b>	<b>0,33</b>	<b>15,15</b>	<b>1,2</b>	<b>9,4</b>	<b>206,3</b>	<b>218,1</b>	<b>34,79</b>
	<b>Норма в день</b>		<b>38,5</b>	<b>39,5</b>	<b>167,5</b>	<b>1175,0</b>	<b>0,5</b>	<b>30,0</b>	<b>0,3</b>	<b>4</b>	<b>516,0</b>	<b>876,0</b>	<b>114,0</b>
	<b>ИТОГО за 2 недели ( среднее)</b>		<b>45,6</b>	<b>46,7</b>	<b>178,9</b>	<b>1432,6</b>	<b>1,2</b>	<b>42,0</b>	<b>0,2</b>	<b>4,5</b>	<b>532,0</b>	<b>895,0</b>	<b>115,6</b>



Согласовано:  
 Директор: МАОУ СОШ№57  
 Милинцова.Г.Н.



Утверждаю:  
 Директор ООО "Аппетит"  
 В.В. Роганов

**Примерное двухнедельное меню бесплатного двухразового питания (завтрак и обед) для обучающихся 5-11 классов на 2024-2025 учебный год**

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Выход,г	Белки,г	Жиры,г		Углевод,г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>1-ая неделя</b>													
<b>1-ый день, понедельник</b>													
<b>Завтрак</b>													
1/1998	Бутерброд с сыром с маслом	25\10	5,8	16,8	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	178,6	35,5
35/2003	Каша молочная "Дружба"	270	6,8	6,5	32,8	215,3	0,08	0,9		0,8	140	156	22,4
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Батон Золотинка	30	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>585</b>	<b>14,3</b>	<b>23,5</b>	<b>70,3</b>	<b>495,3</b>	<b>0,76</b>	<b>14,1</b>	<b>0,8</b>	<b>2,6</b>	<b>366,4</b>	<b>385,14</b>	<b>76,1</b>
<b>Обед</b>													
ТТК№134/2004	Суп крестьянский с крупой с мясом	260	2,8	3	26,2	226	0,01	0,8	0,3	0,2	34,5	8,9	0,2
ТТК№212	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	3,7	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55
510/2004	Каша гречневая вязкая с овощами	180/20	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК 82/2002	Напиток Витошка"	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>15,8</b>	<b>23,7</b>	<b>79,3</b>	<b>824,5</b>	<b>0,84</b>	<b>14,1</b>	<b>0,8</b>	<b>2,6</b>	<b>366,4</b>	<b>385,68</b>	<b>82,1</b>
<b>2-ой день, вторник</b>													
<b>Завтрак</b>													
ттк№219	Чикен-Болл(чикен-болл)	100	12,3	16,9	13,5	178	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6
332/2004	Фузилли отварные(макароны отварные спиральки)	180/20	5,2	10,4	30,7	225	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45

684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58			12,0		18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27	0,5	0,6	0,06	3,08	3,08	7,38
	<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>19,6</b>	<b>24,3</b>	<b>104,3</b>	<b>824,5</b>	<b>1,11</b>	<b>14,1</b>	<b>1,3</b>	<b>3,2</b>	<b>366,5</b>	<b>388,76</b>	<b>89,5</b>
<b>Обед</b>													
132/2004	Рассольник "Домашний" со сметаной	250/10/20	3	6,2	21	211	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК№208	Плов "Золотинка" с индейкой с овощами	250	11,2	17,7	41,76	347	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4	22,8
ткк№54-бхн2020	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110,2		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>805</b>	<b>20</b>	<b>24,7</b>	<b>123,76</b>	<b>853,2</b>	<b>0,37</b>	<b>15,9</b>	<b>2,1</b>	<b>4,08</b>	<b>422,5</b>	<b>152,9</b>	<b>48,6</b>
	<b>Итого</b>		<b>26,9</b>	<b>32,1</b>	<b>96,7</b>	<b>1362,0</b>	<b>0,84</b>	<b>33,8</b>	<b>0,4</b>	<b>1,05</b>	<b>396,6</b>	<b>537,6</b>	<b>91,0</b>

3-ий день, среда

**Завтрак**

193/2004	Филе куриное тушенное в смет соусе	100	16,5	10,9	8,9	216,8	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
60/3/2015	Рис припущенный с овощами	180/30	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2
686/2004	Чай с лимоном	200/5			15,2	60		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>585</b>	<b>20,9</b>	<b>14,9</b>	<b>90,1</b>	<b>686,1</b>	<b>0,09</b>	<b>12</b>	<b>0,3</b>	<b>0,18</b>	<b>45,1</b>	<b>206,48</b>	<b>49,76</b>

**Обед**

139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гречками	250/10/10	6,5	5,6	23	198	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
168/2003	Котлета домашняя(свинина, мясо птицы) соус	140	13,2	15,2	8,6	287	0,01	0	0,0	0,05	204	187,6	28
541/2004	Рагу овощное	180	1,3	6,2	39	255	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
ТТК	Компот из ягод	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2

	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27		1,1	1,45	0,06	23,4	7,38
	расчет	840	25,59	27,7	108,2	928,3	1,9	10,6	3,8	2,9	374,7	774,3	53,8
	Итого		46,49	42,6	198,3	1614,4	1,99	22,6	4,1	3,1	419,8	980,8	103,6

4-ый день, четверг

**Завтрак**

416/1994	Биточек мясной (свинина)	120	15	11,3	9,5	240,5	0,05	0,15	0,05	1,2	150,6	137	45,5
520/2004	Картофельное пюре	180	5,8	11,1	57	212	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27		0,4	1,38	0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	550	24,4	22,9	103,0	634,8	0,68	1436,79	1,2	3,36	177,3	293,5	83,1

**Обед**

135/2004	Суп из овощей со сметаной с мясом	250	2,6	7	22	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК№12/1	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	3,7	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55
510/2004	Каша гречневая вязкая с овощами	180/20	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ттк№705\2004	Напиток из шиповника	200	0,2		15	60		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	800	23,7	25,1	89,0	772,1	0,69	15,9	1,6	1,8	384,0	289,4	110,2
	Итого		48,1	48,0	192,0	1406,9	1,37	1452,7	2,8	3,6	647,8	534,7	110,3

5-ый день, пятница

**Завтрак**

416/1994	Шницель мясной с соусом	120	15	11,3	9,5	240,5	0,4	1,2	0,5	0,1	208	178,8	15,2
60/3\2015	Рис припущенный с овощами	180/30	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38

	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	580	23,4	15,9	94,0	706,1	0,94	1,5	1,3	244,9	285,0	54,4
<b>Обед</b>												
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем с добавлением морской капусты со сметаной	250	2,6	6,2	8,9	179	0,9	0,6	6	216,7	19,8	
тгк№306	Чахохбили	100	21,23	8,6	18	165	0,05	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6
332/2004	Фарфалле (отварные макаронные бантики)	180/50	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
ттк82/2002	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	16,1	119	64	1,9	0,3	23,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27			0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	830	34,54	22,8	106,8	851,6	65,89	4,9	3,2	408,4	491,3	79,0

### Завтрак

### 2-ая неделя

1-ый день, понедельник

### Завтрак

ттк№498/2004	Котлета куриная с отрубями	100	16	13,3	15,1	262	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
332/2004	Фузилли отварные(макаронные отварные спиральки)	180/30	7,2	9,6	36,4	257,4			0,6		17,6	258,0	
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	3,08	7,38	
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27			0,06	23,4	7,38	
	расчет	560	26,8	23,4	88,0	682,7	0,54	13,6	1,0	1,9	240,1	382,5	54,0

### Обед

168/2004	Суп пюре из разных овощей	250	4	6,3	44,5	192	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ТТК№443/2004	Плов "Золотинка" со свиной	250	11,2	9,4	43,1	411	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4	22,8
ТТК 82/2002	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	16,1	93	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	61	0,27			0,06	23,4	7,38	

	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	870	21,69	16,6	137,7	879,6	2,62	71,0	1,5	7,08	227,9	163,6	49,1
	Итого		48,49	40	225,7	1524,3	2,3	30,5	1,5	5,15	687,4	739,2	112,3

2-ой день, вторник

**Завтрак**

ттк№43/2003	Суфле "Рыбка"	100	13,87	11,7	9,57	198		1,3		1,4	297	265,0	37
3/3/2015	Картофельное пюре с овощами	180/30	4,3	7,2	44,5	264	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
	расчет	560	21,77	19,4	114	644,3	0,44	21,1	0,8	2,88	441,0	624,1	105,0

**Обед**

132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	3	6,2	21	196	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№209	Поджарка из индейки	100	25,7	16,5	18,6	275	0,09	6,7	0,2	0	154	156	55
332/2004	Фузилли отварные(макаронны отварные спиральки)	180	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
705/2004	Напиток из шиповника	200	1,04		31,61	131			0,4		10	4	0,8
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
	расчет	805	39,26	30,6	114	990,6	0,85	19,7	1,5	1,9	333,6	656,0	107,6
	Итого		40,76	30,8	123,0	1411,2	0,85	19,66	1,5	1,9	333,6	656,0	107,6

3-ий день, среда

**Завтрак**

ттк№416/1994	Биточек мясной (свинина)	120	15	11,3	43,2	214	240,5	3,8	0,0	0,5	3,8	117,5	10,6
512/2004	Рис прилущенный с овощами	180/30	4,32	7,2	44,5	264,6		12		18,4	5		12,2
686/2004	Чай с лимоном	200/5			15,2	60		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38



	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08							0,54	6,0
	<b>расчет</b>	585	24,62	19,3	136,9	704,6	240,85	27,8	0,5	19,5	27,3	171,1	48,4		
<b>Обед</b>															
124/2004	Щи из свежей капусты с каргофелем со сметаной	250	2,8	7,1	21	175	0,01	0,8	0,3			34,5	8,9	0,2	
159/2015	Зразы "Школьные"(свинина)	120	12,9	16,5	7,4	235	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25		
510/2004	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28		
тгк№	Какао напиток"Витошка"	200	3,5	3,5	36	96		12,0			18,4	50	12,2		
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38		
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38		
	Фрукт свежий	125	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38		
	<b>расчет</b>	925	29,9	36,0	125,2	877,8	0,96	83,3	0,5	1,38	438,1	353,9	87,5		
	<b>ИТОГО</b>		31,4	36,2	134,2	1403,9	1,04	83,3	0,5	1,4	438,1	354,4	93,5		
4-ый день, четверг															
<b>Завтрак</b>															
тгк№	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	25\10/15	5,8	16,8	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	178,6	35,5		
262/1994	Каша молочная ячневая	270	6,8	6,5	32,8	215,3	0,08	0,9		0,8	140	156	22,4		
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2		
	Батон Золотинка	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0		
	<b>расчет</b>	585	34,2	23,5	70,3	495,3	0,76	14,1	0,8	2,6	366,4	385,1	76,1		
<b>Обед</b>															
135/2004	Суп лапша домашняя с зеленью с филе кур	260	5,6	6,5	14,5	173	0,01	0,8	0,3			34,5	8,9	0,2	
тгк№	Жаркое по домашнему	270	15,7	19,2	45,5	398,3	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45		
ТТК 1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,61	130	0,27	0,36		1,9	0,3	23,4	7,38		
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38		
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38		
	<b>расчет</b>	805	19,5	26,2	113,11	806,6	1,22	5,5	0,9	2,7	150,9	79,4	28,8		
	<b>ИТОГО</b>		53,7	49,7	183,4	1301,9	1,98	19,6	1,7	5,3	517,3	464,5	104,9		

## 5-ый день, пятница

## Завтрак

тнк№498/2004	Котлета куриная с отрубями	100	16	13,3	15,1	262	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
512/2004	Рис припущенный с овощами	180/30	4,32	7,2	44,5	264,6		12		18,4	5		12,2
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>560</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>96,1</b>	<b>708,9</b>	<b>0,54</b>	<b>25,6</b>	<b>1,0</b>	<b>19,7</b>	<b>227,5</b>	<b>124,48</b>	<b>66,16</b>

## Обед

181/1994	Уха "Рыбацкая"	250/20	7	2,5	10,4	148	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№282/2003	Индейка по-любленски	250	16,2	22,3	2,8	278	0,09	3,8	0,0	0,5	3,8	117,5	10,6
332/2004	Фузилли отварные(макаронны отварные спиральки)	180	5,2	10,4	30,7	225,1	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2	0,27	0,36		1,9	0,3	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27	9,32	0,9		0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>950</b>	<b>26</b>	<b>35,8</b>	<b>114</b>	<b>865,4</b>	<b>1,31</b>	<b>17,8</b>	<b>1,5</b>	<b>3,6</b>	<b>56,3</b>	<b>434,3</b>	<b>39,4</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>43</b>	<b>52,8</b>	<b>210,1</b>	<b>1574,3</b>	<b>1,3</b>	<b>14,7</b>	<b>1,9</b>	<b>4,3</b>	<b>657,0</b>	<b>897,3</b>	<b>112,2</b>
	Норма в день		<b>45,00</b>	<b>46,0</b>	<b>191,5</b>	<b>1356,6</b>	<b>0,7</b>	<b>35,0</b>	<b>0,5</b>	<b>6</b>	<b>600,0</b>	<b>900,0</b>	<b>150,0</b>
	<b>Итого за 2 недели (среднее)</b>		<b>56</b>	<b>51,4</b>	<b>192,3</b>	<b>1411,3</b>	<b>1,4</b>	<b>37,6</b>	<b>1,4</b>	<b>8,4</b>	<b>765,0</b>	<b>934,5</b>	<b>167,8</b>



Согласовано:  
 Директор: МАОУ СОШ №57  
 Милинцова: Г.Н.



Утверждаю:  
 Директор ООО "Аппетит"  
 В.В. Роганов

**Примерное двухнедельное меню бесплатного двухразового питания( завтрак и обед) для обучающихся  
 1-4 классов на 2024-2025учебный год**

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
		Выход, г	Белки, г	Жир ы,г		Углевод ы,г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>1-ая неделя</b>													
<b>1-ый день, понедельник</b>													
<b>Завтрак</b>													
тк№1/2004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	25\10/15	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5
35/2003	Каша молочная "Дружба"	250	6,8	6,5	32,8	215,3	0,08	0,9	0,8	0,8	140,0	156,0	22,4
684/2004	Чай с лимоном	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	<b>расчет</b>	500	12,8	23,4	61,3	451,3	0,68	14,1	0,8	2,6	223,0	382,8	70,1
<b>Обед</b>													
134/2004	Суп крестьянский крупой с филе кури	200/10	3,1	3	38,1	192	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№2/12	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	13,4	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
510/2004	Каша гречневая вязкая	150	5,4	8,2	26,8	205,2	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
ттк№82	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	12,6	64		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	710	25,19	21,3	225,8	746,5	1	15,9	1,9	2,1	397,5	275,9	108,9
	<b>Итого за день</b>		37,99	44,7	287,1	1197,8	#REF!	28,7	#REF!	2,6	256,7	576,5	84,3
<b>2-ой день, вторник</b>													
<b>Завтрак</b>													
ттк2/19	Чикен-Болл (филе кури)	100	12,3	16,9	13,5	178	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
332/2004	Фузилли отварные (макаронны отварные спиралька)	150	5,2	6,2	35,3	220,5	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0		6,6	18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38

	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	3,8	0,6	25	122	0,27	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
--	--	----	-----	-----	----	-----	------	-----	-----	------	------	------

		расчет	500	23	23,9	97,8	641,5	0,63	14,3	1,6	13,8,	266,3	503,5	61,0
<b>Обед</b>														
5/2 2011	Рассольник "Домашний" со сметаной с мясом	200/10	2,2	5,4	13,7	172	0,01	0,8	0,3			34,5	8,9	0,2
ттк№208	Плов "Золотинка" с индейкой (с булгуром) с овощами	200/30	41	17,3	41,7	347	0,01	3,1	0	0,28		3,4	90,4	22,8
54-6хн-2020	Компот с сухофруктов	200	0,5		27	110,2		12,0				18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	123	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	3,08	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>715</b>	<b>49,4</b>	<b>23,6</b>	<b>119,9</b>	<b>813,5</b>	<b>0,56</b>	<b>15,9</b>	<b>1,3</b>	<b>1,48</b>	<b>56,4</b>	<b>155,5</b>	<b>50,0</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>72,4</b>	<b>47,5</b>	<b>217,7</b>	<b>1456,7</b>	<b>1,19</b>	<b>30,2</b>	<b>2,9</b>	<b>15,28</b>	<b>322,7</b>	<b>658,9</b>	<b>110,9</b>	
3-ий день, среда														
<b>Завтрак</b>														
ттк№1\2004	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	25\10	3,9	7,7	13,5	129	0,4	1,2	0,5	2,2	208	178,8	15,2	
ттк№	Творожный пудинг с соусом	220\50	27,5	19,7	25,8	318	0,08	12		2,6	144,0	156,0	10,9	
684\2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0		4,8	18,4	50	12,2	
	<b>расчет</b>	<b>505</b>	<b>31,6</b>	<b>27,4</b>	<b>54,3</b>	<b>505</b>	<b>0,48</b>	<b>25,2</b>	<b>0,5</b>	<b>7,4</b>	<b>229,0</b>	<b>384,8</b>	<b>38,3</b>	
<b>Обед</b>														
139\2004	Сул картофельный с бобовыми с гречками с мясом	210	6,25	5,6	22,25	173	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4	
168\2003	Котлета-Домашняя (свинина, мясо птицы) с соусом	120	13,2	15,2	8,6	287	0,09	6,7	0,2	0,18	163	168,8	25,2	
54\1\2004	Рагу из овощей	150	1,3	6,2	39	255		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7	
ттк699\2004	Компот из ягод	200	0,4	0,1	31,6	128	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2	
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38	
	<b>Итого за день</b>	<b>730</b>	<b>33,1</b>	<b>27,59</b>	<b>63,3</b>	<b>948,0</b>	<b>2,05</b>	<b>32,2</b>	<b>0,5</b>	<b>6,5</b>	<b>675,4</b>	<b>728,8</b>	<b>84,3</b>	
4-ый день, четверг														
<b>Завтрак</b>														
ттк:416\1994	Биточек мясной (свинина, мясо птицы)	100	15	11,3	9,5	171	240,5	1,2	0,5	2,2	204	48	27	
520\2004	Картофельное пюре	150	5,8	11,2	57	212	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3	
54-5гн-2020	Чай ягодный	200	0,4		8,78	60		12,0	0,8	4,9	18,4	50	12,2	

	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27	15,6			0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>500</b>	<b>24,2</b>	<b>22,88</b>	<b>93,28</b>	<b>531,0</b>	<b>241,3</b>	<b>15,6</b>	<b>1,6</b>	<b>9,8</b>	<b>237,0</b>	<b>170,4</b>	<b>66,26</b>
<b>Обед</b>													
135/2004	Суп из овощей со сметаной с мясом	210	2,9	12,5	45,4	221,1	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№212	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	13,4	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
510/2004	Каша гречневая вязкая	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
705/2004	Напиток из шиповника	200	1,04	0,1	31,61	131		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>710</b>	<b>25,24</b>	<b>30,8</b>	<b>142,2</b>	<b>840,3</b>	<b>0,73</b>	<b>15,9</b>	<b>1,9</b>	<b>2,1</b>	<b>397,5</b>	<b>252,5</b>	<b>101,5</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>49,44</b>	<b>53,7</b>	<b>235,5</b>	<b>1371,3</b>	<b>2,05</b>	<b>84,5</b>	<b>3,5</b>	<b>8,7</b>	<b>675,4</b>	<b>698,7</b>	<b>112,3</b>
<b>5-ый день, пятница</b>													
<b>Завтрак</b>													
ттк№3/1982	Батон с маслом сливочным и сыром	25/10/20	3,2	12	16,4	188	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
ттк"262/1994	Каша рисовая молочная	200	4,7	7,5	42	296	0,009	2,4	0,4	0,05	204,0	187,4	28
ттк"	Какао напиток "Витошка" с витамином С	200	3,5	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>505</b>	<b>15,2</b>	<b>23,6</b>	<b>119,4</b>	<b>702,0</b>	<b>0,318</b>	<b>7,2</b>	<b>1,1</b>	<b>3,55</b>	<b>218,6</b>	<b>316,1</b>	<b>47,7</b>
<b>Обед</b>													
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,25	5,25	16,25	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№416/1994	Шницель мясной (свинина)	100	19,2	12,1	3,7	188	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
340/2004	Фарфалле( макароны бантики отварные)	150	6,3	9,5	26,5	264,6		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
ттк№82	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	126	64		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>700</b>	<b>32,34</b>	<b>27,5</b>	<b>194,0</b>	<b>799,9</b>	<b>0,63</b>	<b>17,5</b>	<b>1,2</b>	<b>1,35</b>	<b>300,9</b>	<b>610,4</b>	<b>70,9</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>47,54</b>	<b>51,1</b>	<b>313,4</b>	<b>1432,9</b>	<b>0,948</b>	<b>24,7</b>	<b>8,2</b>	<b>1,35</b>	<b>519,5</b>	<b>926,5</b>	<b>118,6</b>
<b>2-ая неделя</b>													

1-ый день, понедельник													
Завтрак													
ТК № 89	Бутерброд "Школьный" (батон, масло слив. повидло)	10/20/25	2,39	0,9	28	129	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
23/4/2015	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	6,87	7,3	39	257	0,08	0,9		2,8	144,0	156,0	15,2
630/1994	Чай с молоком	200	3,1	3,2	18	110		12,0			18,4	50	12,2
	<b>расчет</b>	<b>565</b>	<b>12,36</b>	<b>11,4</b>	<b>85</b>	<b>496</b>	<b>0,68</b>	<b>14,1</b>	<b>0,8</b>	<b>5</b>	<b>270,4</b>	<b>382,8</b>	<b>42,6</b>
Обед													
168/2004	Суп-пюре из разных овощей с гречками со сметаной	200	3,6	5,8	23	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ттк№208	Плов "Золотинка" со свиной	250	9,76	7,52	41,76	411	0,01	3,1	0	0,28	3,4	90,4	22,8
ТТК 82/2002	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>700</b>	<b>17,95</b>	<b>13,96</b>	<b>102,36</b>	<b>759,3</b>	<b>2,35</b>	<b>9,1</b>	<b>1,5</b>	<b>7,08</b>	<b>228,2</b>	<b>140,2</b>	<b>41,8</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>30,31</b>	<b>25,36</b>	<b>187,36</b>	<b>1255,3</b>	<b>3,03</b>	<b>23,2</b>	<b>2,3</b>	<b>12,08</b>	<b>498,6</b>	<b>523,0</b>	<b>84,4</b>
2-ой день, вторник													
Завтрак													
ттк№ 43/2003	Суфле Рыбка"	100	13,8	11,7	9,57	198	0,07	0,3	0,1	1	22,6	92,6	28,1
3/3/2015	Картофельное пюре	150	3,6	6	37	220,5	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
685/2004	Чай с сахаром	200	0,4		8,78	60		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>500</b>	<b>21,2</b>	<b>18,19</b>	<b>76,85</b>	<b>583,8</b>	<b>0,72</b>	<b>14,7</b>	<b>0,9</b>	<b>4,3</b>	<b>55,6</b>	<b>171,8</b>	<b>65,98</b>
Обед													
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	210	3	6,2	31,5	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№209	Полджарка из индейки	100	25,7	16,8	128,6	275,5	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
332/2004	Фузилли отварные (макаронны отварные спиралька)	150	5,2	6,2	35,3	220,5	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
705/2004	Напиток из шиповника	200	1,04		31,61	131			0,4		10	4	0,8
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38

	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27			0,06	23,4	7,38	
	<b>расчет</b>	<b>710</b>	<b>38,34</b>	<b>29,69</b>	<b>248,51</b>	<b>910,3</b>	<b>0,65</b>	<b>2,0</b>	<b>2,7</b>	<b>6,6</b>	<b>242,4</b>	<b>70,8</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>59,54</b>	<b>47,9</b>	<b>325,4</b>	<b>1494,1</b>	<b>0,65</b>	<b>2</b>	<b>2,7</b>	<b>6,6</b>	<b>242,4</b>	<b>70,8</b>	
	3-ий день, среда												
	<b>Завтрак</b>												
	Батон "Золотинка"	50	4,39	2,9	12	102	0,01	9,8	0,4	1,9	0,1	34,5	0,1
ттк№	Омлет с картофелем (запеченный)	250	14,5	14,5	20,3	375	0,01	11	0,01	51,46	16,6	1,2	0,96
54-5гн-2020	Чай ягодный	200	0,4		8,78	60		12,0			18,4	50	12,2
	<b>расчет</b>	<b>500</b>	<b>19,29</b>	<b>17,4</b>	<b>41,1</b>	<b>537,0</b>	<b>0,02</b>	<b>32,8</b>	<b>0,4</b>	<b>53,36</b>	<b>35,1</b>	<b>85,7</b>	<b>13,3</b>
	<b>Обед</b>												
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	210	2,9	3,5	35,5	169	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
159/2015	Зразы "Школьные"(свинина)	120	12,9	16,5	7,4	235	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
5/4/2015	Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	32,4	181	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
ттк"	Какао напиток "Витошка"	200	3,5	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>705</b>	<b>25,7</b>	<b>30,6</b>	<b>123,8</b>	<b>742,3</b>	<b>1,03</b>	<b>11,8</b>	<b>1,1</b>	<b>4,38</b>	<b>447,6</b>	<b>269,2</b>	<b>71,6</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>44,99</b>	<b>48,0</b>	<b>164,9</b>	<b>1279,3</b>	<b>1,05</b>	<b>77,8</b>	<b>1,5</b>	<b>57,74</b>	<b>482,7</b>	<b>354,9</b>	<b>84,8</b>
	4-ый день, четверг												
	<b>Завтрак</b>												
4/13/2015	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	25/10/15	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5
121/2009	Каша молочная ячневая	250	6	5,3	30,7	215,3	0,08	0,9		0,8	140,0	156,0	22,4
684/2004	Чай с лимоном	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	<b>расчет</b>	<b>500</b>	<b>12</b>	<b>22,2</b>	<b>59,2</b>	<b>451,3</b>	<b>0,68</b>	<b>14,1</b>	<b>0,8</b>	<b>2,6</b>	<b>223,0</b>	<b>382,8</b>	<b>70,1</b>
	<b>Обед</b>												
135/204	Суп лапша домашняя с зеленью	200	5,6	6,5	14,5	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№	Жаркое по домашнему	225	12,8	2,8	16,3	391	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,4		31,61	130	0,27	0,36		1,9	0,3	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	123	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>700</b>	<b>24,1</b>	<b>10,09</b>	<b>96,41</b>	<b>909,6</b>	<b>1,22</b>	<b>5,5</b>	<b>0,9</b>	<b>2,7</b>	<b>150,9</b>	<b>79,4</b>	<b>28,8</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>36,1</b>	<b>32,29</b>	<b>155,61</b>	<b>1360,9</b>	<b>1,9</b>	<b>19,6</b>	<b>8,2</b>	<b>5,3</b>	<b>373,9</b>	<b>462,2</b>	<b>98,9</b>
	5-ый день, пятница												



**Завтрак**

тк№ 498/2004	Котлета куриная с отрубями	100	16	13,3	15,1	262	0,05	3,15		2,8	144,0	156,0	15,2
512/2014	Рис припущенный	150	4,3	7,2	44,5	264,6	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
686/2004	Чай с лимоном	200/5	0,2		1,5	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	123	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>505</b>	<b>24,3</b>	<b>21,1</b>	<b>99,6</b>	<b>707,6</b>	<b>0,33</b>	<b>15,15</b>	<b>1,2</b>	<b>9,4</b>	<b>206,3</b>	<b>218,1</b>	<b>34,79</b>

**Обед**

тк№ 181/1994	Уха "Рыбацкая"	210	7	2,5	10,4	172	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тк№ 282/2003	Индейка по-любленски	90	16,2	22,3	2,8	278	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
332/2004	Фузилли отварные (макаронны отварные спиралька)	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>700</b>	<b>33,8</b>	<b>33,49</b>	<b>85</b>	<b>862,7</b>	<b>0,65</b>	<b>14</b>	<b>2,3</b>	<b>6,6</b>	<b>250,8</b>	<b>250,38</b>	<b>82,17</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>58,1</b>	<b>54,6</b>	<b>184,6</b>	<b>1570,3</b>	<b>0,65</b>	<b>14,0</b>	<b>2,3</b>	<b>6,6</b>	<b>250,8</b>	<b>250,4</b>	<b>82,2</b>
	<b>Норма в день</b>		<b>38,5</b>	<b>39,5</b>	<b>167,5</b>	<b>1175,0</b>	<b>0,5</b>	<b>30,0</b>	<b>0,3</b>	<b>4</b>	<b>516,0</b>	<b>876,0</b>	<b>114,0</b>
	<b>ИТОГО за 2 недели ( среднее)</b>		<b>45,6</b>	<b>46,7</b>	<b>178,9</b>	<b>1432,6</b>	<b>1,2</b>	<b>42,0</b>	<b>0,2</b>	<b>4,5</b>	<b>532,0</b>	<b>895,0</b>	<b>115,6</b>

120



Утверждаю:  
 Директор ООО "Аппетит"  
 В.В. Роганов

**Примерное двухнедельное меню ( ГПД) для обучающихся  
 1-4 классов на 2024-2025 учебный год**



№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
		Выход, г	Белки, г	Жир, г	Углевод, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg		
1-ая неделя															
1-ый день, понедельник															
<b>Завтрак</b>															
<b>Обед</b>															
134/2004	Суп крестьянский крупой с филе кури	200/10	3,1	3	38,1	192	0,01	0,8	0,3				34,5	8,9	0,2
ттк№212	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	13,4	161	0,09	1,2	0,8	0			154	156	55
510/2004	Каша гречневая вязкая	150	5,4	8,2	26,8	205,2	0,36	1,9	0,3	1,5			190,5	34,5	26,7
ттк№82	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	126	64		12,0					18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6			0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27						0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	710	25,19	21,3	225,8	746,5	1	15,9	1,9	2,1			397,5	275,9	108,9
2-ой день, вторник															
<b>Завтрак</b>															
<b>Обед</b>															
5/2 2011	Рассольник "Домашний" со сметаной с мясом	200/10	2,2	5,4	13,7	172	0,01	0,8	0,3				34,5	8,9	0,2
ттк№208	Плов "Золотинка" с индейкой (с болгаром) с овощами	200/30	41	17,3	41,7	347	0,01	3,1	0	0,28			3,4	90,4	22,8
54-6хн-2020	Компот с сухофруктов	200	0,5		27	110,2		12,0					18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	123	0,27		0,5	0,6			0,06	3,08	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6			0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	715	49,4	23,6	119,9	813,5	0,56	15,9	1,3	1,48			56,4	155,5	50,0
3-ий день, среда															

Обед													
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гречками с мясом	210	6,25	5,6	22,25	173	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
168/2003	Котлета-Домашняя (свинина, мясо птицы) с соусом	120	13,2	15,2	8,6	287	0,09	6,7	0,2	0,18	163	168,8	25,2
тлк№	Картофельное пюре	180	4,5	6,2	39	255		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
тлк699/2004	Компот из ягод	200	0,4	0,1	31,6	128	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чувской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>715</b>	<b>27,75</b>	<b>27,59</b>	<b>122,95</b>	<b>948,3</b>	<b>1,58</b>	<b>15,3</b>	<b>1,2</b>	<b>1,13</b>	<b>360,0</b>	<b>604,5</b>	<b>54,3</b>
4-ый день, четверг													

Обед													
135/2004	Суп из овощей со сметаной с мясом	210	2,9	12,5	45,4	221,1	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тлк№212	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	13,4	161	0,09	1,2	0,8	0	1,54	1,56	5,5
510/2004	Каша гречневая вязкая	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
705/2004	Напиток из шиповника	200	1,04	0,1	31,61	131		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>710</b>	<b>25,24</b>	<b>30,8</b>	<b>142,2</b>	<b>840,3</b>	<b>0,73</b>	<b>15,9</b>	<b>1,9</b>	<b>2,1</b>	<b>397,5</b>	<b>252,5</b>	<b>101,5</b>
5-ый день, пятница													

Обед													
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,25	5,25	16,25	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тлк№	Шницель мясной (свинина)	100	19,2	12,1	3,7	188	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
340/2004	Фарфале( макароны бантики отварные)	150	6,3	9,5	26,5	264,6		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
631/2004	Компот из яблок	200	1	0	27,6	110	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чувской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>700</b>	<b>32,15</b>	<b>27,3</b>	<b>95,6</b>	<b>845,9</b>	<b>1,53</b>	<b>11,5</b>	<b>1,6</b>	<b>1,55</b>	<b>290,5</b>	<b>563,9</b>	<b>62,9</b>
2-ая неделя													
Обед													
168/2004	Суп-пюре из разных овощей с гречками со сметаной	200	3,6	5,8	23	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	

Обед													
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гречками с мясом	210	6,25	5,6	22,25	173	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
168/2003	Котлета-Домашняя (свинина, мясо птицы) с соусом	120	13,2	15,2	8,6	287	0,09	6,7	0,2	0,18	163	168,8	25,2
ттк№	Картофельное пюре	180	4,5	6,2	39	255		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
ттк699/2004	Компот из ягод	200	0,4	0,1	31,6	128	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чувской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>715</b>	<b>27,75</b>	<b>27,59</b>	<b>122,95</b>	<b>948,3</b>	<b>1,58</b>	<b>15,3</b>	<b>1,2</b>	<b>1,13</b>	<b>360,0</b>	<b>604,5</b>	<b>54,3</b>
4-ый день, четверг													

Обед													
135/2004	Суп из овощей со сметаной с мясом	210	2,9	12,5	45,4	221,1	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№212	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	13,4	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
510/2004	Каша гречневая вязкая	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
705/2004	Напиток из шиповника	200	1,04	0,1	31,61	131		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>710</b>	<b>25,24</b>	<b>30,8</b>	<b>142,2</b>	<b>840,3</b>	<b>0,73</b>	<b>15,9</b>	<b>1,9</b>	<b>2,1</b>	<b>397,5</b>	<b>252,5</b>	<b>101,5</b>
5-ый день, пятница													

Обед													
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,25	5,25	16,25	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№	Шницель мясной (свинина)	100	19,2	12,1	3,7	188	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
340/2004	Фарфале( макароны бантики отварные)	150	6,3	9,5	26,5	264,6		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
631/2004	Компот из яблок	200	1	0	27,6	110	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чувской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>700</b>	<b>32,15</b>	<b>27,3</b>	<b>95,6</b>	<b>845,9</b>	<b>1,53</b>	<b>11,5</b>	<b>1,6</b>	<b>1,55</b>	<b>290,5</b>	<b>563,9</b>	<b>62,9</b>
2-ая неделя													

Обед													
168/2004	Суп-пюре из разных овощей с гречками со сметаной	200	3,6	5,8	23	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	

ттк№208	Плов "Золотинка" со свиной	250	9,76	7,52	41,76	411	0,01	3,1	0	0,28	3,4	90,4	22,8
ттк 82/2002	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>700</b>	<b>17,95</b>	<b>13,96</b>	<b>102,36</b>	<b>759,3</b>	<b>2,35</b>	<b>9,1</b>	<b>1,5</b>	<b>7,08</b>	<b>228,2</b>	<b>140,2</b>	<b>41,8</b>

2-ой день, вторник

<b>Обед</b>													
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	210	3	6,2	31,5	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№209	Поджарка из индейки	100	25,7	16,8	128,6	275,5	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
332/2004	Фузилли отварные (макаронны отварные спиралька)	150	5,2	6,2	35,3	220,5	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
705/2004	Напиток из шиповника	200	1,04		31,61	131			0,4		10	4	0,8
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>710</b>	<b>38,34</b>	<b>29,69</b>	<b>248,51</b>	<b>910,3</b>	<b>0,65</b>	<b>2,0</b>	<b>2,7</b>	<b>6,6</b>	<b>242,4</b>	<b>204,4</b>	<b>70,8</b>

3-ий день, среда

<b>Завтрак</b>													
<b>Обед</b>													
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	200	2,9	3,5	35,5	169	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
159/2015	Зразы "Школьные" (свинина)	120	12,9	16,5	7,4	235	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
5/4/2015	Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	32,4	181	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
ттк"	Какао напиток "Витошка"	200	3,5	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	Фрукт свежий	113	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>808</b>	<b>27,6</b>	<b>30,9</b>	<b>136,3</b>	<b>803,6</b>	<b>1,3</b>	<b>73,7</b>	<b>1,1</b>	<b>4,38</b>	<b>447,6</b>	<b>292,6</b>	<b>79,0</b>

4-ый день, четверг

<b>Обед</b>													
135/204	Суп лапша домашняя с зеленью	200	5,6	6,5	14,5	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№	Жаркое по домашнему	200	12,8	2,8	16,3	391	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
ттк 1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,61	130	0,27	0,36		1,9	0,3	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	123	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38

	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27			0,06	23,4	7,38
	расчет	675	24,1	10,09	96,41	909,6	1,22	5,5	0,9	2,7	79,4	28,8
5-ый день, пятница												
Обед												
ттк№ 181/1994	Уха "Рыбацкая"	210	7	2,5	10,4	172	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9
ттк№ 282/2003	Индейка по-любленски	250	16,2	22,3	2,8	278	0,09	1,2	0,8	0	154	156
332/2004	Фузилли отварные (макаронны отварные спиралька)	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,01		0,7	6	43,8	9
54-5хн- 2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2		12,0			18,4	50
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4
	расчет	860	33,8	33,49	85	862,7	0,65	14	2,3	6,6	250,8	82,17
	Норма в день		38,5	39,5	167,5	1175,0	0,5	30,0	0,3	4	516,0	114,0
	ИТОГО за 2 недели (среднее)		45,6	46,7	178,9	1432,6	1,2	42,0	0,2	4,5	532,0	115,6